சொல்வயல்

திங்கள் மின்னிதழ்

சொல்வளமே மொழிவளம்
நெல்வளமே நாட்டின்வளம்

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத்தின் வெளியீடு

வயல் : 2 விளைச்சல் : 14 திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2052 சூலைத் திங்கள் - 2021

கணினிசார் கலைச்சொற்கள்!
செந்தமிழ் ஆய்வரங்கம்!
கருத்தாடலில் தூயதமிழ்!
இல்லந்தோறும் இனிய தமிழ்!
நீரொழிய பாலுண் குருகு!
துறைசார் தூயதமிழ்ச் சொல்லரங்கம்!
குறுநடை பயில்வோம்!



கணினிசார் கலைச்சொற்கள்

1. Crypto currency-எண்மப்பணம்
2. Cyber security-இணையப்பாதுகாப்பு
3. Cyber war-இணையத்தாக்கு
4. Data transfer-தரவுமாற்றல்
5. E-piracy-மின் தரவல் திருட்டு
6. Computer operator-கணிப்பொறி இயக்காளி
7. Computer personnel-கணிப்பொறிப் பணிஞர்
8. Data analysis-தரவுப் பகுப்பாய்வு
9. Data area-தரவுப் பரப்பகம்
10. Data bank-தரவு வைப்பகம்
11. Data centre-தரவு நடுவம்
12. Data circuit-தரவு மின்சுற்று
13. Data dictionary-தரவு அகரமுதலி
14. Data file-தரவுக்கோப்பு
15. Data word-தரவுச்சொல்
16. Data record-தரவுப்பதிவுரு
17. Data format-தரவுப்படிவம்
18. Data management-தரவு மேலாண்மை
19. Couplie-இணையர் தாமி
20. E-sports-மின் ஆட்டம்
21. E-booking-மின் பதிவு
22. E-learning-மின் கற்றல்
23. E-money order-மின் பணவிடை
24. Computer Programme-கணிப்பொறித் திட்டநிரல்
25. E-pass-மின் இசைவுச் சீட்டு

சொற்குவை (sorkuvai.com) வலைத்தளத்தில் தமிழுக்கு நிகரான ஆங்கிலச் சொற்களையும், ஆங்கிலத்திற்கு நிகரான தமிழ்ச்சொற்களையும் பார்த்துப் பயன்கொள்ளலாம்.

சொல்வயல்

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத்தின் வெளியீடு

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2052 - ஆனி
சூலைத் திங்கள் 2021

ஆசிரியர் : **தங்க.காமராசு**
இயக்குநர்

பொறுப்பாசிரியர் : முனைவர் வே. கார்த்திக்

இதழ்க்குழு : திருமதி. ஜெ. சாந்தி
திரு. கி. இராமர்
திரு. ஏ. காந்தி
திரு. ப. தீபக்

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககம்
முதல் தளம், நகராட்சி நிருவாக அலுவலகக் கட்டடம்,
எண்.75, சாந்தோம் நெடுஞ்சாலை, எம்.ஆர்.சி. நகர், சென்னை - 600 028.
கட்டணமில்லா அழைபேசி : 14469
மின்னஞ்சல் : solvayal@gmail.com
வலைத்தளம் : www.sorkuvai.com

உலகத் தமிழர்களின் படைப்புகள், செய்தித் துணுக்குகள், நிகழ்வுகளின் ஒளிப்படங்கள் ஆகியவை வரவேற்கப்படுகின்றன



ஆசிரியர் பேசுகிறார்

தனித்தமிழா? தூயதமிழா?

அன்பானவர்களே வணக்கம்!

சூன் திங்கள் பெரும்பாலும் பொது முடக்கத்தில் இருந்துவிட்டோம். இருப்பினும் வழக்கமாக இணையம் வழியாக உங்களைச் சந்தித்து உரையாடி மகிழ்ந்ததை மறக்க முடியாது. பலருடைய இனிமையான தமிழைக் கேட்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியது. இணையவழியில் தூயதமிழ் இளைஞர் பாசறைப் பிள்ளைகள் பல புதிய கலைச்சொற்களை வழங்கினார்கள். கோவை, சி.மணிகண்டன் அவர்களின் முயற்சியால் அந்நிகழ்வு சிறப்பாக அமைந்தது. முனைவர் அ.ஷர்மிளா பானு அவர்கள் இணையவழியில் நடத்திய இல்லந்தோறும் இனியதமிழில் பேசுவோம் நிகழ்ச்சி அடுத்த நிலைக்கு உயர்ந்து புதிய வடிவம் பெற்று ஆய்வரங்கமாக மலர்ந்தது.

அதைப்போல கல்லூரி மாணவர்கள் இளங்கவி திவாகர் மற்றும் கவிஞர் தூயவன் குழுவினர் 6 நாள்கள் வெவ்வேறு பொருண்மைகளில் 12 சிறந்த ஆளுமை மிக்கவர்களைக் கொண்டு செந்தமிழ் ஆய்வரங்கம் நடத்தி ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் பயனடையக் காரணமாக இருந்தார்கள். இதற்கிடையில் சூன் 25ஆம் நாள் பொங்குதமிழ்ப் பேரவை, பண்ணுருட்டி செந்தமிழ்ச் சங்கம் இணைந்து நடத்திய நிகழ்ச்சியில் 26 பேர் தூயதமிழில் சொல்லாடல் நிகழ்த்தி அசத்தினார்கள்.

இப்படி, சூன் திங்கள் முழுவதும் இணையவழியில் நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டேயிருந்தோம். இத்தகைய நிகழ்வுகள் எந்தவகையில் மொழிப் பாதுகாப்பிற்கும் வளர்ச்சிக்கும் பயனளிக்கின்றன என்பதையும் நாம் சிந்திக்க வேண்டும். இந்த ஐயத்தைச் சில அறிஞர்கள் என்னிடம் எழுப்பினார்கள். அவர்களைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டிய கடமை எனக்கு இருக்கிறது.

அகரமுதலி இயக்ககப் பணியின் முதன்மையான நோக்கங்கள் 1. புதிய கலைச்சொல்லாக்கம், 2. புதிய கலைச்சொற்களை மக்கள் புழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருவது, 3. இளந்தலைமுறையினரையும் அகராதிகளைப் பயன்படுத்தப் பழக்குவது, 4. தமிழை இணையத்தில் நுழைத்து இலகுவாகக் கையாள்வது, 5.அனைத்துத்தர மக்களுக்கும் தூயதமிழ் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது என்பதே ஆகும். இந்த நோக்கங்களை நாம் இதுவரை நடத்திய இணையவழி நிகழ்ச்சிகளில் பொருத்திப்பார்த்தால் சரியாகப் பொருந்துவதாகவே கருதுகிறேன்.

செந்தமிழ்த் திருத்தேரினர் அடிப்படை இலக்கணம் கற்பித்தனர். அதனை 10 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் நேரலையில் பார்த்துப் பயனடைந்திருக்கிறார்கள். அதைப்போல, இன்தமிழ் இல்லத்தரசிகள் சங்கம் நடத்திய இல்லந்தோறும் இனிய தமிழில் பேசுவோம் நிகழ்வை உலகம் முழுவதிலிருந்தும் பலர் பார்த்துப் பயனடைவதாலேயே இதுவரை 800க்கும் மேற்பட்ட இல்லத்தரசிகள் ஒருங்கிணைப்பாளர் முனைவர் அ.ஷர்மிளா பானு அவர்களுடன் இணைந்து தமிழ்ப்பணியாற்ற முன்வந்துள்ளார்கள். அவர்கள் வெளியில்போய் தமிழ்ப்பணியாற்றத் தேவையில்லை. தங்கள் வீடுகளில் தங்கள் குழந்தைகளுடன், வீட்டுக்குவரும் உறவினர்களுடன், நண்பர்களுடன் தூயதமிழில் பேசினாலே தமிழ் புதிய எழுச்சியுடன் வளரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

தமிழ்மொழியின் வளர்ச்சியும் பாதுகாப்பும் அறிஞர்களிடமிருந்து மாணவர்களிடமும் மகளிரிடமும் கைமாறுவதையே இந்நிகழ்வுகள் நமக்குக் கூறுகின்றன. இதுதான் சரியான தமிழ் வளர்ச்சியாக இருக்கும் என்று நான் கருதுகிறேன். அதனால்தான், செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத் திட்டங்கள் அனைத்தும் இளைஞர்களையும் மகளிரையும் கருவாகக்கொண்டே வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

இணையவழி நிகழ்வு ஒன்றில் பெண்மணி ஒருவர் கேள்வி நேரத்தின் போது, "தனித்தமிழ் என்று கூறாமல் ஏன் தூய தமிழ் என்று கூறவேண்டும்" ? என்று வினா எழுப்பினார். இரண்டு சொல்லுக்கும் வேறுபாடு இருக்கிறது. தமிழ்த்திரு. மறைமலையடிகளார் காலத்தில் தனித்தமிழ் இயக்கம் வாயிலாகத் தூயதமிழ் விழிப்புணர்வை ஊட்டினார்கள். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் நாம் தூயதமிழைத் தனிதமிழாகப் பிரிக்காமல், எல்லோரும் பழகு தமிழாக மாற்றும் முயற்சியை முன்னெடுத்திருக்கிறோம்.

அந்தக் காலக்கட்டத்தில் பிறமொழிக்காரர்கள் அவரவர் பங்குக்கு அவர்களுடைய மொழியைத் தமிழ்நாட்டில் திணித்தார்கள். அதனால் அம்மொழிகளிலிருந்து தமிழ்மொழியைக் காப்பாற்ற கட்டாயமாகத் தனித்தமிழ் தேவைப்பட்டது. இப்போது அப்படியில்லை. கலந்துவிட்ட பிறமொழிச் சொற்களைக் களைந்துவிட்டாலே தனித்தமிழ் கிடைத்துவிடும் என்பதால் இதற்குத் 'தூயதமிழ்' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறோம். இதுவே என் விடையாக இருக்கும்.

எது எப்படியோ நாம் முன்னெடுத்திருக்கின்ற தூயதமிழ்த்திட்டங்கள் எம் தமிழ் மக்களைப் புதிய சிந்தனையில் ஆழ்த்தும் என்பதில் எனக்குச் சிறிதும் ஐயமில்லை. தமிழ்மொழியின் எழுச்சிக்குக் காரணமாகத் திகழ்ந்த பேரறிஞர் அண்ணா, 'முத்தமிழ் அறிஞர்' கலைஞர் அவர்களின் வழியில் வந்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் தளபதி திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் தமிழ்மொழிக்கு அரணாகத் திகழ்வார் என்பதிலும் ஐயமில்லை. புதிய பொருண்மையோடு மீண்டும் சந்திப்போம்.



செந்தமிழ் ஆய்வரங்கம்

(6 நாள்கள் தொடர் நிகழ்வு)

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககம் மற்றும் வேலூர், செந்தமிழ்த் திருத்தேர் இணைந்து இணையவழியில் நடத்திய செந்தமிழ் ஆய்வரங்கம் சூன் மாதம் 22ஆம் நாள் தொடங்கி 27 ஆம் நாள் வரை 6 நாள்கள் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

அகரமுதலி இயக்கக இயக்குநர் திரு.தங்க.காமராசு அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற ஆய்வரங்க அமர்வுகளில் செந்தமிழ்த் திருத்தேர் இயக்குநர் செல்வன் ச.திவாகர் வரவேற்புரை வழங்கினார்.

முதல்நாள் நிகழ்வில், வாணி பிழைத்திருத்தி உருவாக்குநரும், தமிழ்நாடு அரசின் முதலமைச்சர் கணினித்தமிழ் விருதுவென்றவருமான நீச்சல்காரன் அவர்கள் ‘கணித்தமிழ் வளர்ச்சி’ என்ற தலைப்பிலும், 2ஆம் நாள் நிகழ்வில், தன்முனைப் பேச்சாளரும் குமுக ஊடகவியலாளருமான திரு.இராஜ்மோகன் அவர்கள் ‘ஊடகங்களில் தூயதமிழ்’ என்ற தலைப்பிலும் சிறப்புரையாற்றினர்.

3ஆம் நாள், காட்டாங்குளத்தூர் எஸ்.ஆர்.எம். அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்வி நிறுவனத்தின் தமிழ்த்துறைத் தலைவர் முனைவர் பா.இளமாறன் அவர்கள் ‘தாய்மொழிவழிக் கல்வியின் தேவை’ எனும் தலைப்பிலும், 4ஆம் நாள், கடலூர் திறன்கள் உருவாக்குவோர் பயிற்சியக நிறுவனர் திருமதி.சுபாஅருணாசலம் அவர்கள் ‘துறைதோறும் தமிழாக்குவோம்’ தலைப்பிலும் சிறப்புரை வழங்கினார்கள்.

5ஆம் நாள், அகரமுதலி இயக்ககத் தொகுப்பாளர் திருமதி.ஜெ.சாந்தி அவர்கள், ‘அறிவியலும் தமிழும்’ என்ற தலைப்பிலும், 6ஆம் நாள், பண்ணுருட்டி அனைத்துலகப் பொங்குதமிழ்ப் பேரவைத் தலைவர் கவிஞர் சுந்தர பழனியப்பன் அவர்கள், ‘எது தமிழ் வளர்ச்சி’ என்ற தலைப்பிலும் சிறப்புரை நல்கினார்கள்.

ஒவ்வொருநாளும் சிறப்புரையைத் தொடர்ந்து மாணவர்களும் தங்கள் கருத்துரையை வழங்கினார்கள். அந்தவகையில் முதல்நாள் தொடங்கி முறையே செல்வன் க.முத்துவிக்னேஷ், செல்வன் ப.ஜீவானந்தம், செல்வன் விஜயகுமார் இராசேந்திரன், செல்வி க.சீதாலட்சுமி, கவிஞர் ஆழி (எ) அறிவுக்கரசி, செல்வன் நடுநாட்டுத் தமிழன் ஆகியோர் தங்கள் கருத்துரையை வழங்கினார்கள்.

ஆய்வரங்க நிகழ்வுகளின் நிறைவில் அகரமுதலி இயக்ககத் தொகுப்பாளர் திருமதி.ஜெ.சாந்தி அவர்கள் நன்றியுரை கூற, ஆய்வரங்க நிகழ்வுகளைச்



நீச்சல்காரன்



இராஜ்மோகன்



பா.இளமாறன்



சுபா அருணாசலம்



சுந்தர பழனியப்பன்



ச.திவாகர்

செந்தமிழ்த் திருத்தேர் அமைப்பின் குடியேற்றம் திருப்பத்தூர் மாநில ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் செல்வன் ம.ஜ.சந்தீப் (எ) தூயவன் மற்றும் செல்வன் சா.செல்வக்குமார் ஆகியோர் நெறியாளுகை செய்தனர்.

ஆய்வரங்க நிகழ்வுகளின் இணைய ஒருங்கிணைப்பினைச் சென்னை, நான் ஓர் இ.ஆ.ப., அகாதெமியின் இயக்குநர் திரு.தமிழ் இயலன் அவர்கள் சிறப்புறச் செய்திருந்தார்.

ஆறுநாள்கள் நடைபெற்ற செந்தமிழ் ஆய்வரங்க நிகழ்வுகளில் மாணவர்கள், பேராசிரியர்கள், தமிழார்வலர்கள் உள்பட பலர் பங்கேற்றதோடு, வலையொளியின் நேரலைவழியாகவும் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோர் பார்த்துப் பயன்பெற்றனர்.

கருத்துரைச் சுருக்கம்

நீச்சல்காரன்

புள்ளிவிவரங்களின்படி இணையத்தில் 0.1 விழுக்காட்டிற்குக் கீழ்தான் தமிழ்மொழி இணையத்தில் உள்ளது. இணைய வளர்ச்சியையும் கணினி நுட்ப வளர்ச்சியையும் ஒருசேர இணைத்து, தமிழ் வளர்ச்சிப் புள்ளியில் இணைப்பது கணித்தமிழாகும். கணித்தமிழ் வளர்ச்சியில் முக்கியமானது தமிழ்ப் பயன்பாடு. அவ்வகையில் தமிழ் ஒருங்குறி பயன்பாட்டை அரசு தளங்களில் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

சுட்டுரை, முகநூல் உள்ளிட்ட சமூகத் தளங்களில் தமிழில் தட்டச்சு செய்ய வேண்டும். ஆங்கில எழுத்தில் கட்டாயம் தமிழை எழுதக் கூடாது. காணொலிகளைத் தமிழில் ஒளிப்பதிவு செய்து பல்லூடகப் பயன்பாட்டில் தமிழைக் கொண்டுவர வேண்டும். நல்ல தமிழ்க் கட்டுரைகள், நூல்கள் எனத் தமிழ் உள்ளடக்கத்தை அதிகரிக்க விக்கிப்பீடியா போன்ற திட்டங்களில் எழுதலாம். தமிழ் ஒலிக்கோப்புகளைப் பதிவு செய்து பல்வேறு திட்டங்களுக்கு வழங்கலாம்.

இதனால் நல்ல தமிழ் ஒலிப்புப் பலரிடம் பரவும், இத்திட்டங்கள் செயல்படுத்தும் ஆய்வுகளுக்குப் பயன்பட்டு ஒலிசார்ந்த தொழில்நுட்பமும் வளரும்.

முத்து விக்னேஷ்.க.

தமிழ், கல்வெட்டுகளிலும் ஓலைச்சுவடிகளிலும் காலத்தைக் கடந்து தடம் பதித்துள்ளது. இவற்றைக் கடந்து இன்றைக்குக் கணினிக்கு மாற வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறது. அப்படி கன்னித் தமிழைக் கணினியில் ஏற்றி, வரும் காலத்தில் தமிழைத் தலைமுறை தாண்டி கொண்டு சேர்க்க வேண்டிய பொறுப்பைக் காலம் நம்மிடம் கடத்தி இருக்கிறது. அதைச் சிறப்பாகச் செய்து இளைஞர்கள் தமிழுக்கு வளம்சேர்ப்போம்.

இராஜ்மோகன்

மக்களிடம் தகவல் வழியாகத் தமிழின் தாக்கத்தை உருவாக்கியவை ஊடகங்கள். உரைநடையை நிலைநிறுத்திய அச்சு ஊடகங்களும், தூய தமிழ்பாடிய வானொலியும், காட்சி ஊடகங்களும், புதுப்படைப்பாளர்களைத் தோற்றுவிக்கும் சமூக ஊடகங்களும் இன்று தமிழைப் பிறமொழிக் கலப்பில்லாமல் பயன்படுத்த மறந்துபோயின. இலங்கைத் தமிழர்கள் தூயதமிழைப் பயன்படுத்தும் நடையையும் உணர்வுகளையும் அறிந்து, இனிவரும் காலங்களில் அனைத்து ஊடகங்களும் தூயதமிழில் கலை வளர்த்து, தமிழர் நலம் சார்ந்த நிகழ்ச்சிகளை வழங்க வேண்டும். மாணவர்களும் இதனை முன்மொழிந்தால் தூயதமிழ் மணம் பாரெங்கும் பரவிக் காணப்படும்.

ப.ஜீவானந்தம்

பரபரப்பாக இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் உலகினில் மனமிருக்கத்திலிருந்து புத்துணர்வளிக்கும் பொழுதுபோக்கியாகவும், நம்மைச் சுற்றி நிகழும் அன்றாட நிகழ்வுகளை நம்மிடம் ஒருங்கே கொண்டுவந்து சேர்க்கும் அனைத்து ஊடகங்களும் இன்று தமிழோடு பிறமொழிக் கலந்து உறவாடுகின்றன. இந்நிலையை மாற்ற, இன்றைய ஊடகவியலாளர்களும் கவிஞர்களும் கலைஞர்களும் மற்றும் நாளைய தலைமுறையான மாணவர்களும் தமிழ்ச்சொற்களின் பொருளும், அழகும், உணர்வும் அறிந்து அச்சு ஊடகம் முதல் குமுக ஊடகங்கள் வரையான அனைத்து ஊடகங்களிலும் பிறமொழிக் கலப்பில்லாத் தூயதமிழ் கோலோச்சுவதற்கான முன்னெடுப்புகளைச் செய்வதற்குத் தமிழால் ஒன்றிணைவோம்.

பா.இளமாறன்

அனைவருக்கும் இன்றியமையாத் தேவையான தாய்மொழிக்கல்வி கல்லூரி அளவில் அனைத்துத்துறைகளிலும் கிடைக்கப்பெற வேண்டும். அதற்கான விதையினைப் பள்ளியிலிருந்தே விதைக்கப்பட வேண்டும். தாய்மொழிக்கல்வி தனிமனித சிந்தனையை அடுத்த பரிணாமத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும். இன்று கலப்பின்றித் தாய்மொழியில் பேசுவது அரிதாகி உள்ளது. காரணம் தாய்மொழிக்கல்வி முகாமையை அறியாமை, வேற்றுமொழிக்கு முதன்மைதருதல். தாய்மொழிக்கல்வியைத் தவிர்க்கும்நிலையில் பல மாணவர்களின் மேற்படிப்புக் கனவு கேள்விக்குறியாகி உள்ளது.

தமிழக அரசு தமிழ்வழிக் கல்விக்கு ஊக்க உதவி மற்றும் இணையத்தமிழ் நூலகம், அகரமுதலி இயக்ககம், உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், தமிழுக்கான தனிப்பல்கலைக்கழகம் இது போன்ற பல முன்னெடுப்புகளைத் தொடர்ந்து செய்கிறது.



க.முத்துவிக்னேஷ்



ப.ஜீவானந்தம்



விஜயகுமார்



க.சீதாலட்சுமி



ஆழி (எ) அறிவுக்கரசு



நடுநாட்டுத் தமிழன்



கவிஞர் தூயவன்

விஜயகுமார் இராஜேந்திரன்

தாய்மொழிக்கல்வி மொழிப்பற்றையும் தாண்டி சிந்தனை அதிகரிக்க, அறிவுசார் வளர்ச்சியின் வேகத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இந்தியத் திருநாட்டில் பல ஆயிரம் மொழிகள் உள்ளன. அவற்றுள் மிக முதன்மையான மூத்த மொழி தமிழ். தமிழ்நாட்டில் தமிழை ஒரு பாடமாக மட்டுமல்லாமல் ஒவ்வொரு படிப்பிலும் தமிழ்வழிக்கல்வி அளித்து, பயில ஊக்கமளிக்க வேண்டும். தாய்மொழிக்கல்வி தனிமனித மேம்பாடு, சமூகப் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு வித்திடும். ஒரு சமத்துவ வளர்ச்சிக்கும் இது அடிக்கோலிடும். தாய்மொழி கல்விக் கற்காத நிலையில் அம்மொழியின் இயல்பு மறைக்கப்பட்டு, பிறமொழி கலப்பிற்கு வழிவகுத்து அதன் தன்மை வழக்கொழிப்புச் செய்யப்படும்.

சுபா அருணாசலம்

உலகில் உள்ள 6500 மொழிகளில் 'ஆங்கிலமே முதல் இடத்தில் இருப்பதற்கான காரணம், ஆங்கிலம் உலக மக்களின் வணிக மொழியாக இருப்பதே ஆகும். நாம் தமிழை வணிக மொழியாக்கப் பார்க்க வேண்டும். அப்போது தான் தமிழ் வளர்ச்சி என்பது நீடித்துக்கொண்டே இருக்கும். கல்லூரிப் பாட நூல்கள், இணைய வணிகக் கொள்கைகள், தனியுரிமைக் கொள்கைகள், இணையச் சட்டங்கள், பிரபலமான ஆய்வுக்கட்டுரைகள் போன்றவற்றிற்கு விரிவான மொழிபெயர்ப்புத் தேவைப்படுகிறது. நாம் கலைச் சொற்களை மட்டும் உருவாக்கினால் போதாது, அவற்றை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் பல்வேறு வழிகளை உருவாக்க வேண்டும். பிறமொழிகளில் இருந்து வணிகம் சார்ந்த மேற்கோள்களை மொழிபெயர்க்க வேண்டும். தொழில்நுட்ப அறிவியல் சார்ந்த உண்மைகளை மொழிமாற்றம் செய்ய வேண்டியதும், புதுப்புதுக் கலைச்சொற்களை வலையொளி, காணொலிகளாக விரிவாக்கம் செய்ய வேண்டியதும் தேவையாக இருக்கிறது.

க.சீதாலட்சுமி

2010ஆம் ஆண்டு அகில இந்திய தொழில்நுட்ப மன்றம் மாணவர்கள் தங்களது தாய்மொழி யிலேயே பொறியியல் படிக்க ஒரு வாய்ப்புக் கொடுத்தது. அண்ணா பல்கலைக்கழகத்திலும், திருச்சிராப்பள்ளி, விழுப்புரம், தூத்துக்குடி, இராமநாதபுரம், திண்டுக்கல், நாகர்கோவில், திருக்கோவிலை, பட்டுக்கோட்டை, அரியலூர்

உள்ளிட்ட இடங்களிலுள்ள 11 கல்லூரிகளிலும் இதற்காகப் பல இடங்கள் ஒதுக்கப்பட்டன. ஆனால், எதிர்பார்த்த அளவு மாணவர்கள் சேராத காரணத்தாலும், தமிழ்வழியில் படித்தால் ஆங்கிலவழியில் நடக்கும் நேர்காணலில் தங்களால் வெற்றிபெற முடியாது என்ற எண்ணத்தாலும் இந்த முயற்சிக்கு முழுவெற்றி கிடைக்கவில்லை. இந்த நிலையை மாற்றுவதற்கு அரசு தமிழ்வழியில் பயிலும் மாணவர்களுக்கு அதிக இட ஒதுக்கீடு தரவேண்டும். அத்துடன் தனியார் நிறுவனங்களும் வேலை வாய்ப்பில் முன்னுரிமை வழங்கவேண்டும்.


சா. செல்வக்குமார்


திரு.தமிழ் இயலன்

ஜெ.சாந்தி

அறிவின் நுண்ணிலை வளர்ச்சியே அறிவியலாகும். அறிவியல் வாழ்வை வளப்படுத்துகிறது; மொழியைப் பண்படுத்துகிறது என்பர் அறிஞர். தமிழிலக்கியங்களை நுண்ணிதின் ஆராய்கின்றபோது தொல்தமிழர்களின் விண்ணியலறிவு, பொறியியலறிவு, கனிம வியல் அறிவு, மண்ணியலறிவு, அணுவியலறிவு, நீரியலறிவு, மருத்துவ அறிவு உள்ளிட்டவற்றைத் தெள்ளிதின் உணரமுடியும்.

ஆழி (எ) அறிவுக்கரசி

அறிவியல் குறித்த சிந்தனைகளைப் பன்னூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழிலக்கியங்களில் அக்கால அறிஞர்கள், கவிஞர்கள் பதிவுசெய்துள்ளனர். அறிவியலும் தமிழும் தொன்றுதொட்டுப் பிரிக்க இயலாதவை.

பழந்தமிழர் தம் படைப்புகளில் பதிவுசெய்துள்ள அறிவியல் குறித்த செய்திகளையும் அவற்றின் நுட்பங்களையும் வருங்காலத் தலைமுறையினருக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

கவிஞர் சுந்தர பழனியப்பன்

தமிழ்மொழியை உலகளாவிய நீரோட்டத்தில் நீர்மைப்படுத்திட, காலத்தேவைக்கேபற்பப் புதுப்புது துறைநூல்களை உலகத்தரத்தில் உருவாக்குதல் வேண்டும். அவற்றைக் கணினி மொழியில் இணைத்து, இணையவழியில் உலகோர் இதயங்களில் இடம்பிடித்திடச் செய்திடல் வேண்டும். பொதுத் தேவைக்கேற்பத் தமிழிலேயே புதிய புதிய சொற்களையும், உருக்களையும் உருவாக்கிப் பயன்பாட்டுக்கு உலகளாவிய தளங்களில் உலவச் செய்திடல்வேண்டும். அதற்கேற்பப் பிறமொழி நல்லறிஞர் கருத்துகளைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்திடல் வேண்டும். தானியங்கி பணப்பட்டுவாடா இயந்திரம் முதல் மின்னணுக் கருவிகளின் செயல்நடவடிக்கைகளில் தமிழ்மொழி கட்டாயம் இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

பண்பலை ஊடகங்கள், தொலைத்தொடர்புக் கருவிகள், திரைப்படம், வானொலி, தொலைக்காட்சி வருணனையாளர்கள், நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் ஆகியோர் பிறமொழிக் கலப்பின்றித் தமிழிலேயே உரையாடுதல் வேண்டும்.

நடுநாட்டுத்தமிழன்.

அறிவியல்சார் கருவிகளுக்கு இணையான தமிழ்ச் சொற்களைக் கண்டறிந்தால் அறிவியல் துறைசார்ந்த அனைத்து மாணவர்களுக்கும் தூயதமிழ் ஓதிய உணர்வை வழங்குவதோடு, தமிழின் சிறப்புநிலை வளர்ச்சிக்கு வழி வகை செய்தது போல் இருக்கும். இதேபோல் கோள்களின் பெயர்களுக்கும், இணையச் செயலிகளுக்கும் இணையான தமிழ்ச் சொற்கள் கண்டறிந்து பயன்பாட்டிற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். இவ்வாறு அனைத்துத் துறைகளையும் தமிழோடு இணைத்துச் செயல்படுத்தினால் தமிழும் வளரும், இளைஞர்களின் மனதில் தூயதமிழும் அழகாய்ப் பதியும். ■

சட்டப்பேரவை நிதிநிலை அறிக்கை நூல்களுக்குக் கலைச்சொற்களை வழங்கும் முயற்சி!

அகரமுதலி இயக்ககம் முன்னெடுப்பு!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் சட்டப்பேரவை நிதிநிலை அறிக்கையின் போது ஒவ்வொரு துறையின் சார்பாகவும் நிதிநிலை அறிக்கை நூல் தமிழ், ஆங்கிலத்தில் அணியமாக்கப்பட்டு சட்டசபையில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. அந்நூல்களில் பயன்படுத்தப்படும் துறைசார் சொற்களைக் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு கலைச்சொற்களாக மேம்படுத்தி அவற்றின் தொகுப்புகளடங்கிய கையேடுகளை அந்தந்தத் துறைக்கு வழங்கும் முயற்சியைச் செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககம் முன்னெடுத்துள்ளது.

இந்த முயற்சியைச் செயல்படுத்துவதற்கேதுவாக 2019 – 2020 ஆம் நிதியாண்டிற்குரிய, அனைத்துத்துறைகளுக்குமான நிதிநிலை அறிக்கை நூல்களிலிருந்தும் (தமிழ், ஆங்கிலம்)ஒரு படியைச் சட்டமன்றப் பேரவைச் செயலகத் துணைச் செயலாளர் (சட்டமுன்வடிவு) திரு.கோ.கணேஷ் அவர்கள் செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்குநர் திரு. தங்க.காமராசு அவர்களிடம் வழங்கினார்.



தொற்றுநோய்கள் அன்றும், இன்றும்

கொரோனா தொற்றுநோய் நாட்டையே உலுக்கிவருகிறது.

ஏறத்தாழ 200 ஆண்டுகளுக்குமுன்பு (1817முதல்1860) வரை காலரா, பெரியம்மை, பிளேக் ஆகிய பெருந்தொற்றுக் கொள்ளை நோய்கள் நமது நாட்டில் மிகக்கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இவற்றால் ஏறத்தாழ 20 இலட்சம் பேர் வரை இறந்திருக்கலாம் என பிரித்தானிய இந்திய புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.



முத்துராஜா

மிகவிரைவாக நாடு விட்டு நாடு, கண்டம்விட்டுக்கண்டம் பரவி அதிக உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய இத்தகைய நோய்களே பெருந்தொற்று நோய்கள் (Pandemic) என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

இந்தக்கட்டுரையில் நான் அம்மைநோய் பற்றிய சிலதகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளவிரும்புகிறேன். இது நோய்பற்றிய விழிப்புணர்வுக் கட்டுரையோ அல்லது மருத்துவக்கட்டுரையோ அல்ல. அம்மைநோய் தொடர்புடைய சமூகப் பழக்கவழக்கங்கள், பண்பாடு, மக்கள்வாழ்க்கை, நமதுமொழியில் அவற்றின் தடங்கள் ஆகியவற்றை இங்கேஎடுத்துவைக்க விழைகிறேன்.

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி என வழிகாட்டுகிறது திருக்குறள். நோய்களுக்கான அறிவியல்சார் காரணங்களை அறியாத காலத்தில் மக்கள் இதுபோன்ற, தொற்றிப்பரவும் கொள்ளைநோய்கள் தெய்வக்குற்றத்தினால் ஏற்படுவதாக நம்பினார்கள். அறத்திற்கு மாறான செயல்பாடுகள், தெய்வ வழிபாடுகளில் குறைபாடு போன்றவற்றால் சினம்கொண்ட தெய்வங்கள் தங்கள்மீது கொடிய நோய்களை ஏவிவிட்டுத் தண்டிப்பதாக நினைத்தனர்.

அம்மை

நமதுநாடு வெப்பமண்டலத்தில் அமைந்துள்ளது. அம்மை போன்ற தொற்றுநோய்கள் கோடைக்காலத்தில் பரவின. அம்மை என்ற பெயரே மக்கள் இதனைத் தெய்வத்தோடு தொடர்புபடுத்தி வைத்திருந்ததைக் காட்டுகிறது. இங்கே அம்மை பற்றிய மக்கள் கருத்து, நோய்த்தடுப்பு மற்றும் அதற்கான மருத்துவ நடவடிக்கைகள் அனைத்துமே அம்மன் வழிபாட்டுடன் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்து கிடக்கின்றன.

மழையைக் கொண்டு மாரியம்மன் வெப்பத்தைக் குறைத்து, குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி அம்மைநோயைக் கட்டுப்படுத்திக் காப்பாற்றுவாள் என்று மக்கள் உறுதியாக நம்பினார்கள். தமிழகத்தின் சின்னஞ்சிறு சிற்றூர்கள்தோறும் அம்மன்கோயில்கள் உள்ளன.

இக்கோயில்களில் தீமிதி போன்ற சித்திரைத் திருவிழாக்கள் நடைபெறுகின்றன. வடமாநிலங்களில் இது போன்றேசீதளாதேவி வழிபாடு நடைபெறுகிறது.

அம்மைநோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

அம்மைநோய் வந்தால் அம்மன் தமது வீட்டிற்கு வந்திருப்பதாகக் கருதினர். அம்மைநோய் கண்டிருப்பதையே அம்மன்கோயில் பூசாரி வந்து பார்த்துதான் உறுதிப் படுத்துவார்.

நோயின்தாக்கம் நீங்கி நலம்பெற குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி மிகவும் தூய்மையாகவும், பக்தியுடனும் இருக்கவேண்டும் என்றுவலியுறுத்துவார்.

அம்மைநோயாளி இருக்கின்ற வீட்டுக்குப் பிறர் செல்லக்கூடாது. அவர்களும் மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருந்தார்கள். இதற்காகவே அந்த வீட்டின் கூரையில் வேப்பிலை செருகி அடையாளம் செய்தனர்.

நோயாளிக்கு மீன், முட்டை போன்ற ஊட்டமிக்க உணவுகளைத் தருவார்கள். அதனை ஆத்தாளுக்குச் செய்யும் படையலாகவே கருதினர். இதனால் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரித்து நோயின்தாக்கம் விரைவில் குறைந்தது. பொதுமக்கள் புழங்கும் அம்மன்கோயில் வளாகத்தினை நீர்த் தெளித்து தூய்மை செய்து குளிர்ச்சிப்படுத்துவார்கள்.

அம்மனைக் குளிர்வித்தால் நோய்நீங்கும் என்பது நம்பிக்கை. திருவிழாவில் மிகச்சிறந்த நுண்ணுயிரிக்

கொல்லியான மஞ்சள்தண்ணீர் ஊற்றிவிளையாடும் மஞ்சள்விளையாட்டு மிகவும் சிறப்பானது.

சம்பந்திஅம்மை

ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் ஏற்பட்ட அம்மைநோய்த் தொற்று, பிறபகுதிகளுக்குப் பரவிவிடக்கூடாது என்பதற் காகச் சில சிறப்பான கட்டுப்பாடுகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டன. நோய் கண்ட குடும்பத்தினர் இச்செய்தியை உறவினர் களுக்குத் தெரியப்படுத்தக்கூடாது. கடிதம் எழுதுவது விதிமுறை மீறல்.

குறிப்பாக, திருமணசம்மந்தம் செய்துகொண்ட வெளியூர்சம்பந்தி களிமண் தொடர்புகொள்வது தடைசெய்யப்பட்டது. இதனையே சம்பந்திஅம்மை என்று குறிப்பிடும் வழக்கம் இருந்தது.

இந்த சம்பந்திஅம்மை நடைமுறை குறிப்பிட்ட பகுதியைத்தாண்டி நோய்த்தொற்றுப் பரவிவிடாமல் தடுக்க சிறப்பான உத்தியாக இருந்தது. இதைத் தற்போது கடைப்பிடிக்கப்படும் 'நோய்க்கட்டுப்பாட்டுப்பகுதி' (containment zone) நடைமுறையோடு ஒப்பிடலாம்.

அம்மைநோய்க்கென்று தனிப்பட்ட மருத்துவம் எதுவும் இருக்கவில்லை. சிற்றூர் பூசாரியே உள்ளுக்குத்



தாழம்பூதைலம் தருவது, மஞ்சள்பால்பூச்சு, வேப்பிலை பார்வை என்ற முறையில் மருத்துவம் பார்ப்பதுண்டு.

பெரியம்மையால் இறந்தவர்களைக் குடும்பத் தெய்வமாக வழிபடுவதும் அவர்கள் இறந்தநாளில் கஞ்சிவார்ப்பதும் இன்றும்கூட சில இடங்களில் நடைபெறுகிறது.

அம்மைநோய், தடுப்பு நடவடிக்கை, மருத்துவமுறை இவை அனைத்துமே பலநூற்றாண்டுகளாகத் தெய்வநம்பிக்கையோடு தொடர்புடையதாகவே இருந்து வந்திருக்கின்றன. தமிழகச் சிற்றூர்களில் மாரிமுத்து, மாரியப்பன் எனப் பெயர்கொண்டவர்கள் இருப்பார்கள் என்பது இங்கு நினைக்கத்தக்கது.

நோய்த்தடுப்பு

இக்கால மருத்துவ முறைகள், தடுப்பூசி ஆகியவற்றால் அம்மைநோய் குறைந்தது. அம்மைத்தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள பயந்து ஓடிஒளிந்தவர்கள் பலர். ஆங்கிலேயர் காலத்து இந்தியாவில் கூட மக்கள் தடுப்பூசியை அவ்வளவு எளிதாக ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அரசினர் பெரிதும் போராட வேண்டியிருந்தது.

பகுத்தறிவு, அறிவியல்முன்னேற்றம் , பலவகையான ஊடகங்கள் எல்லாம் இருக்கின்ற இந்தநாளில்கூட 'கோவிட்' தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள மக்கள் முழு மனத்துடன் முன்வருவதில்லை என்பதைப் பார்க்கும்போது வியப்பாக இருக்கிறது.

அயலகமண்ணில்அம்மையின்பெயர் !

தெற்கு ஆசியாவில் இந்தியப்பெருங்கடலில் அமைந்துள்ள ஒருசின்னஞ்சிறு தீவுநாடு மாலத்தீவு. மாலத்தீவின் பழங்குடிகள் இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் இருந்துவந்தவர்களாக இருக்கலாம் என்கின்றனர் வரலாற்று ஆசிரியர்கள். இந்நாட்டின் மொழி திவேகி. இம்மொழியில் சமற்கிருதம், இந்தி, தமிழ்,தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் மற்றும் சிங்களம் போன்ற பல மொழிகளின் சொற்களும் கலந்து கிடக்கின்றன.

பல நூற்றாண்டுகளுக்குமுன் இங்குக் குடியேறியவர்கள் பிறபகுதிகளிலிருந்து ஒதுங்கிவாழ்வதால் இந்நாட்டின் மொழியான திவேகியில் பழமையான பலசொற்கள் உறைந்துகிடக்கின்றன. இது மொழிஆராய்ச்சி செய்பவர்களுக்கு நல்லகளமாக இருக்கும்.

திவேகி மொழியில் அம்மைக்கு "பானுபசந்த்" (faan-upasand) என்றுபெயர். இதைக் கேட்டதும் எனக்குச் சற்று வேறாகப்பட்டது. அடிப்படையில் எனக்குக் கொஞ்சம் மொழிஆர்வம் உண்டு என்பதால், இந்தச் சொல் எப்படிவந்திருக்கும்? என்று அறிய அதன் பின்னணியைக் கொஞ்சம் ஆராய்ச்சி செய்தேன்.

பலசொற்கள் தங்களுக்குள் அவை உருவான இடத்தின் பழக்கவழக்கங்கள், பண்பாடு போன்றவற்றை அடக்கிக்கொண்டு இருக்கும். அப்படியான ஒருசொல் தான் " பானுபசந்த்" (faanupasand).

மாலத்தீவுக் குடியரசு ஒரு நூறு விழுக்காடு இசுலாமிய நாடு. ஆனால் பலநூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் இங்கே புத்தமதம் கடைப்பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதற்கும் முன்பாகக் குடியேற்றக் காலத்தில் நாடோடி இந்துவழிபாட்டுமுறை இருந்திருக்கவேண்டும்.

இவர்களது நாடோடிக்கதைகளில் "இரணமாரி" போன்ற பேய்கள் வருகின்றன. மாலத்தீவின் அரசர்கள் தங்களைச் சூரியவழிபாடு செய்த வம்சத்தவர்களாகக் கருதினர். இந்தப் பின்னணியில் "பானுபசந்தை" பார்ப்போம். இது சமற்கிருதம் மற்றும் இந்திச்சொற்களின் கலவை. பானு என்பது சமற்கிருதத்தில் சூரியனைக் குறிக்கும்.

விடுதலை இந்தியாவில் 1970களில் அரசு "உங்கள் பகுதியில் பெரியம்மையா? முதலில் தரவல் தருபவருக்கு ரூ. 10,000 பரிசு என விளம்பரம் செய்யும் அளவுக்குப் பெரியம்மை காணாமல் போனது.

இறுதியாக 1980 இல் பெரியம்மை இந்தியாவில் முற்றிலும் ஒழிக்கப்பட்டது என்று அரசு அறிவித்தது !

முத்துராஜா
ஆசிரியர்

இல்லந்தோறும் இனிய தமிழ் பேசுவோம்!

மகளிர் நடத்திய இணையவழிக் கருத்தரங்கம்

(7, 8ஆம் அமர்வுகள்)



அ.ஷர்மிளா பானு

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத்துடன் கோவை, இன்தமிழ் இல்லத்தரசிகள் சங்கம் இணைந்து நடத்திய 'இல்லந்தோறும் இனிய தமிழ் பேசுவோம்' என்ற தலைப்பிலான இணையவழிக் கருத்தரங்கத்தின் 7ஆம் மற்றும் 8ஆம் அமர்வுகள் முறையே 05.06.2021 மற்றும் 20.06.2021ஆம் நாள்களில் சிறப்பாக நடைபெற்றன.

இவ்விரு நிகழ்வுகளிலும் கோவை, இன்தமிழ் இல்லத்தரசிகள் சங்க ஒருங்கிணைப்பாளர் முனைவர் அ.ஷர்மிளா பானு அவர்கள் வரவேற்புரை வழங்க, அகரமுதலி இயக்ககத் தொகுப்பாளர் திருமதி. ஜெ.சாந்தி அவர்கள் தொடக்கவுரையாற்றினார்.

7ஆம் அமர்வில், 'மயங்கொலி ஒலிப்புமுறை' குறித்துக் கருப்பொருளுரையாற்றிய ஆசிரியரும் தமிழ் ஆராய்ச்சியாளருமான முனைவர் மு.கனகலட்சுமி அவர்கள், தமிழ் எழுத்துகளின் பிறப்பு, மயங்கொலி எழுத்துகளை (ல,ள,ழ, ர,ற, ந,ண,ன, இ,ஈ,ய்,யி,யீ) ஒலிக்கும் முறை, உயிரெழுத்துகளின் ஒலிப்புமுறை ஆகியவை குறித்து விளக்கமாக எடுத்துரைத்தார். எழுத்துகள் உந்திவழியே தோன்றுவதால், மெய்யெழுத்துகளை நின்றுகொண்டு ஒலிக்கப் பழக வேண்டும் என்றும், அவ்வாறு ஒலிப்பதால் உடல் சீர்மையடையும் என்றும் தெரிவித்தார்.

அவரைத்தொடர்ந்து, 'தமிழால் இணைவோம்' என்னும் தலைப்பில் கருப்பொருளுரையாற்றிய தமிழ்த்திரு ம.ஜோதி மீனாட்சி அவர்கள், " 'அம்மா' என்ற தமிழ்ச்சொல்லை முறைப்படி தொடர்ந்து சொன்னால் உடலில் உயிர்வளி (ஆக்சிசன்) அதிகரிப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். இதிலிருந்து நம் தமிழ்மொழியை மருத்துவமொழி என்று கூறலாம்" என்றார். மேலும், "கொரோனா பெருந்தொற்றினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் ஊரடங்கு காலத்தில் இணையம் வழியாகக் குழந்தைகளுக்குத் திருக்குறள் உள்ளிட்ட தமிழ் இலக்கியங்களைக் கற்றுத்தர வேண்டும்" என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார்.



மு.கனகலட்சுமி

அடுத்தாக, 'இல்லங்களில் இனிய தமிழ்' எனும் தலைப்பில் கருப்பொருளுரையாற்றிய தியாகதுருகம் ஔவையார் தமிழ்ச் சங்கத் தலைவர் திருமதி. ஔவை கல்யாணி அவர்கள், "பெற்றோர்கள்தான் குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆசிரியர்கள். எனவே அவர்கள்தான் குழந்தைகளுக்கு அடிப்படை வாழ்வியல் கல்வியைக் கற்றுக்கொடுப்பதோடு, மற்றமொழிகள் கண்ணாடி போன்றவை; ஆனால் தாய்மொழி கண்போன்றது என்று தாய்மொழியின் பெருமையையும் தேவையையும் சொல்லிக்கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும்" என்றார்.

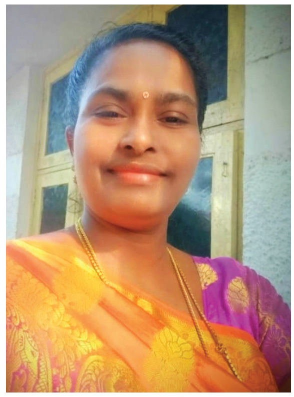
இக்கருத்தரங்கத்தின் முடிவில் மாணவி மருதநாட்டுத் தமிழச்சி 99 மலர்களின் பெயர்களை அடுக்கிச் சொல்லி அந்த மலர்மாலையைத் தமிழன்னைக்குச் சூட்டி வணங்குவதாகத் தெரிவித்தார். நிறைவாக, கோயம்புத்தூரைச் சேர்ந்த மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர் திருமதி.அ.முபீனா அவர்கள் நன்றியுரை கூறினார்.



ம.ஜோதிமீனாட்சி

8ஆம் அமர்வில், 'இல்லங்களில் வழங்கும் பிறமொழிச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச்சொற்கள்' என்ற தலைப்பில் கருப்பொருளுரையாற்றிய திருக்கழுக்குன்றம் அன்னை தெரசா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி இணைப்பேராசிரியர் முனைவர் இரா.ஹேமலதா அவர்கள், "சமைப்பதற்கு முன்னால் அரிசி என்றும், சமைத்தபின் சோறு என்றும் தமிழில் இருசொற்கள் பயன்பாட்டில் உள்ளன. ஆனால், ஆங்கிலத்தில் 'Rice' என்ற ஒற்றைச் சொல்தான் அரிசியையும் சோற்றையும் குறிக்கிறது. இதுபோல் பலசொற்களைக் கூறமுடியும். இதிலிருந்து தமிழ்மொழியின் சொல்வளத்தை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம்" என்றும், "எனவே, வீட்டில் அன்றாடம் புழங்கும் பொருட்களுக்குரிய பெயர்களையும் தூயதமிழிலேயே சொல்வதோடு, குழந்தைகளுக்கும்

அதனைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்'' என்றும் கூறினார். மேலும், ''நாள்தோறும் 5 தூயதமிழ்ச் சொற்களையாவது வீட்டில் எழுதிவைத்தும், பேசும்போது அச்சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் செய்வதன்மூலம் பிறமொழிச் சொற்களைக் களைய முடியும்'' என்றும் தெரிவித்தார்.



இரா.ஹேமலதா

அவரைத்தொடர்ந்து 'தாய்மொழி ஆளுகையில் தமிழ் மகளிரும் பிறமொழி மகளிரும்' என்ற தலைப்பில் கருப்பொருளுரையாற்றிய தந்தி தொலைக்காட்சியின் செய்திவாசிப்பாளரும் தொகுப்பாளருமான அபிநயா சுப்ரமணியன் அவர்கள், ''குழந்தைகளுக்குச் சொற்களை அறிமுகப்படுத்துபவர் தாய்தான். எனவே, குழந்தைகளுக்குப் பிறமொழிக் கலப்பில்லாத தூயதமிழ்ச் சொற்களைத் தாய்மார்கள் அறிமுகம் செய்து பழக்க வேண்டும். வட்டார வழக்குச் சொற்கள் கலப்பில்லாத தாய்மொழிச் சொற்கள் என்பதால் அவற்றையும் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுத்துப் புழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும்'' என்றார். மேலும், ''ஊடகங்களில் பிறமொழிக் கலப்பில்லாத தூயதமிழ்ச்சொற்களைப் பயன்படுத்தினால் அச்சொற்கள் அனைத்து மக்களையும் எளிதில் சென்றடையும்'' என்றும் தெரிவித்தார். கேள்விநேரத்தில் கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கும் அபிநயா அவர்கள் உரிய விடைகளைத் தெரிவித்தார். 8ஆம் அமர்வின் நிறைவில் இயன்முறை மருத்துவர் திருமதி. பா.தேவி நன்றியுரை கூறினார்.



அபிநயா

இரு அமர்வுகளிலும் ஊக்கவுரையாற்றிய செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்கக இயக்குநர் திரு.தங்க.காமராசு அவர்கள், 'தூயதமிழ் பரப்புப் பணியை முன்னெடுத்துள்ள அகரமுதலி இயக்ககமானது, ஏட்டளவில் உள்ள ஆய்வாளர்களின் கருத்துகளை மாணவர்களிடமும் மக்களிடமும் கொண்டுசேர்க்கும் பணியையும் செய்துவருவதாகத் தெரிவித்தார். 2500 ஆண்டுகளுக்கும் முற்பட்ட திருக்குறளில் உள்ள சொற்கள் இன்றளவும் பயன்பாட்டில் உள்ளன என்றும், குழந்தைகள் பிறமொழிக் கலப்பில்லாத தூயதமிழ்ச் சொற்களைப் பயன்படுத்துவதிலும், அவர்கள் தமிழ்வழிக் கல்வி பயிலுவதிலும் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு அதிலும் குறிப்பாக அக்குழந்தைகளின் தாய்மார்களுக்கு மிக முதன்மையான பங்கு இருக்கிறது'' என்றும் தெரிவித்தார். ■



ஔவை கல்யாணி

கருத்தாடலில் தூயதமிழ் (இணையவழிப் பேச்சரங்கம்)

தமிழ்நாடு அரசு செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்டஇயக்ககம், அனைத்துலகப் பொங்குதமிழ்ப் பேரவை, பண்ணுருட்டி செந்தமிழ்ச் சங்கம் இணைந்து நடத்திய 'கருத்தாடலில் தூயதமிழ்' என்னும் பொருண்மையிலான பேச்சரங்கம் 25.6.2021 வெள்ளிக்கிழமை மாலை 5.00 மணியளவில் தொடங்கி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வு இணையவழியாகவும், வலையொளி வழியாகவும் ஒளிபரப்பப்பட்டது.

அனைத்துலகப் பொங்குதமிழ்ப் பேரவையின் பொருளாளர் நல்லாசிரியர் பொன். ஆதவன் அவர்கள் வரவேற்புரை வழங்க, பண்ணுருட்டி செந்தமிழ்ச் சங்கத்தின் செயலாளர் நாவலர் சொ.முத்துக்குமார் அவர்கள் தொடக்கவுரை நிகழ்த்தினார்.

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத் தொகுப்பாளர் திருமதி ஜெ.சாந்தி அவர்கள் நோக்கவுரையாற்ற, அனைத்துலகப் பொங்கு தமிழ்ப் பேரவை தலைவர் கவிஞர் சுந்தர பழனியப்பன் அவர்கள் தலைமையுரையாற்றினார்.

செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்கக இயக்குநர் திரு. தங்க.காமராசு அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்க, முனைவர் கடலூர் மணிமாறன் அவர்களும் பாவலர் கருமலைத் தமிழாழன் அவர்களும் சிறப்புரையாற்றினார்கள். அதனைத்தொடர்ந்து தமிழ்நாட்டின் பல்வேறு மாவட்டங்களிலிருந்தும் தூயதமிழ்ப் பேச்சாளர்கள் கலந்துகொண்டு பல்வேறு தலைப்புகளில் ஊக்கவுரை நிகழ்த்தினார்கள். நிகழ்வின் நிறைவாக அனைத்துலகப் பொங்குதமிழ்ப் பேரவைப் பொதுச் செயலாளர் முனைவர் இரா.ஹேமலதா அவர்கள் நன்றியுரை கூறினார். பேச்சரங்கை அனைத்துலகப் பொங்குதமிழ்ப் பேரவை ஒருங்கிணைப்பாளர் கவிமாமணி இர. தேன்மொழி அவர்களும் நிருவாகச் செயலர் கவிஞர் ஆ.இராஜேஷ்வரி அவர்களும் தொகுத்து வழங்கினார்கள்.

இப்பேச்சரங்கில் முதன்மைச் செயலர், மக்கள் தொடர்புச் செயலர், கல்வி அறக்கட்டளைச் செயலர், அமைப்புச் செயலாளர்கள், மண்டலப் பொறுப்பாளர்கள், மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள்.

தமிழகத்தின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் கத்தார் போன்ற அயல்நாடுகளிலிருந்தும் தமிழார்வலர்கள் பலர் பங்கேற்றுப் பயனடைந்தனர். நிகழ்வினைக் குவியம் மற்றும் வலையொளி வாயிலாக திரு. ஞானவடிவேல் அவர்களும் அனைத்துலகப் பொங்குதமிழ்ப் பேரவையின் தகவல் தொழில்நுட்பச் செயலர் முனைவர் க.அரிகிருஷ்ணன் அவர்களும் நடத்திச் சென்றனர். ■

அரசு விழாக்கள்

சூலைத் திங்கள்

வீரன் அழகுமுத்துக்கோன் (1710–1759)

தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் 11.7.1710 அன்று கட்டாலங்குளத்திற்கு அருகிலுள்ள சக்கரைப்பட்டியில் வீரன் அழகுமுத்துக்கோன் பிறந்தார். இவரது தந்தையார் பெயர் முத்துக்கோன், தாயார் பெயர் பாக்கியத்தாய்.

வீரன் அழகுமுத்துக்கோன் மற்றும் அவரது முன்னோர்களும் பின் சந்ததியினரும் எட்டையபுர மன்னரிடத்தில் தலைமைத் தளபதி பொறுப்பில் பரம்பரை பரம்பரையாகப் பதவிவகித்து வந்திருக்கிறார்கள். 1726 இல் எட்டையபுரத்தில் அழகுமுத்துக்கோன் தளபதியாகிப் படைபலத்தைப் பெருக்கிப் பாளையக்காரர்களுடன் நடந்த போரில் வெற்றிபெற்றார். எட்டையபுரத்தை விடுவிக்க, ஆங்கிலேயர்களை நாட்டை விட்டு விரட்ட இளைஞர்களைக் கொண்ட படையை அழகுமுத்துக்கோன் திரட்டினார்.



1755ஆம் ஆண்டு ஆங்கிலேயர்கள் நெல்லைச் சீமையிலுள்ள எல்லாப் பாளையக்காரர்களிடமும் நேரடியாக வரிவசூலிக்க ஆரம்பித்தார்கள். விடுதலை உணர்வு நிரம்பப்பெற்ற வீரர் அழகுமுத்துக்கோன், வெள்ளையனுக்கு ஏன் வரிகட்ட வேண்டும் என்று எடுத்துக்கூறியதன் பேரில், எட்டப்ப மன்னர் வரிகட்ட மறுத்ததால், பாளையக்காரர்களிடம் வரி வசூலிக்க 1756இல் மதுரை, நெல்லைச் சீமைக்கு ஆங்கிலேயர்களால் தளபதியாக நியமிக்கப்பட்ட கான்சாகிப்பின் தகரி(பீரங்கி)ப்படை எட்டையபுரத்தைத் தாக்கியது. எட்டையபுரம் ஆங்கிலேயர் வசமானது.

விடுதலை வீரர் அழகுமுத்துக்கோன் எட்டையபுர மன்னரைக் காப்பாற்றி அவரைப் பெருநாழிக் காட்டில் பாதுகாப்பாக வைத்திருந்தார்.

எட்டையபுரத்தை மீட்டெடுக்க விடுதலை வீரர் அழகுமுத்துக்கோன் படை திரட்டினார். மாவேலி ஓடை, பெத்தனாயக்கனூர் பகுதியிலிருந்து வீரர்கள் பலர் படையில் சேர்ந்தார்கள். அவர்களுக்கு வீரன் அழகுமுத்துக்கோன் போர்ப் பயிற்சி அளித்தார்.

எட்டையபுரத்தை மீட்பதற்காகப் பெரிய படையினை உருவாக்கி அதனை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரித்தார் வீரன் அழகுமுத்துக்கோன். ஒன்றிற்கு மன்னர் வெங்கடேசுவர எட்டப்பரும், மற்றொன்றிற்கு விடுதலை வீரர் அழகுமுத்துக்கோனும் தலைமை ஏற்றனர்.

படைகள் இருவேறு திசையில் புறப்பட்டன. வீரன் அழகுமுத்துக்கோன் தலைமை ஏற்ற படை இரவில் பெத்தனாயக்கனூர் கோட்டையில் தங்கியது. இதனை உளவறிந்த கான்சாகிப், பெத்தனாயக்கனூர் கோட்டையை முற்றுகையிட்டு, வீரர்கள் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்த நேரம் பார்த்துத் திடீர் தாக்குதல் உத்தியைக் கையாண்டான்.

இந்தத் திடீர்தாக்குதலை எதிர்கொள்ள இயலாமல் வீரர்கள் போரில் வீர மரணம் அடைந்தார்கள். அழகுமுத்துக்கோன் உட்பட உயிருடன் பிடிபட்ட 255 வீரர்களை நடுக்காட்டூர் சீமை என்ற இடத்திற்கு இழுத்துச்சென்று 248 பேரின் வலது கைகளை வெட்டி எறிந்தார்கள்.

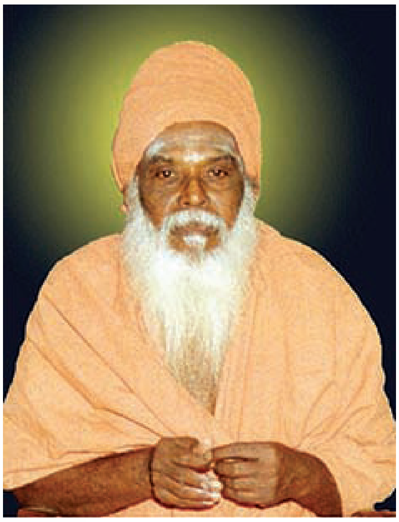
அழகுமுத்துக்கோன், கெச்சிலணன் சேர்வை, வெங்கடேசுரரெட்டு சேர்வை, முத்தழகு சேர்வை, பரிவாரம் முத்திருளன் இவரது தம்பி செகவீர ரெட்டுலட்சுமணன், தலைக்காட்டுபுரம் மயிலுப்பிள்ளை ஆகிய ஏழு பேரையும் தகரி (பீரங்கி) வாயில் கட்டிவைத்துச் சுட்டுத்தள்ளினார்கள். 1759ஆம் ஆண்டு சூலை மாதம் இந்தக் கொடூரத்தை நிகழ்த்தினார்கள் வெள்ளையர்கள்.

வெள்ளை ஆதிக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடி, தகரி வாயில் வைத்துப் பிளந்தாலும் தன் உரிமையை விட்டுத்தந்திட மாட்டேன்; அடிமைப்பட்டு உயிர் வாழ்வதை

விட விடுதலைவீரனாக உயிர் விடுவேன் என்று, தன் உயிரை இழந்த மாவீரர் அழகுமுத்துக்கோன் விடுதலைப் போருக்கான விதையைத் தமிழகத்தில் விதைத்தார்.

தமிழ்நாடு அரசின் சார்பில், தூத்துக்குடி மாவட்டம், கோவில்பட்டியில் ஆண்டுதோறும் சூலை 11ஆம் நாளன்று அன்னாரது பிறந்த நாள் விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. தூத்துக்குடி மாவட்டம், செட்டிக்குறிச்சி சாலை, கட்டாலங்குளம், எண்.எச் 7 கோவில்பட்டி திருநெல்வேலி சாலையில் வீரன் அழகுமுத்துக்கோன் நினைவு மண்டபம் 8.12.2004 அன்று திறந்து வைக்கப்பட்டது.

தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார் (1925–1995)



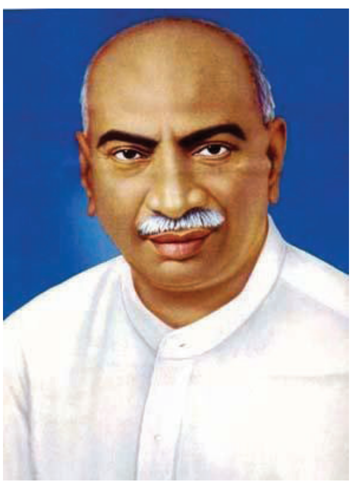
குன்றக்குடி அடிகளார் தஞ்சாவூரில், மயிலாடுதுறையை அடுத்துள்ள திருவாளப்புத்தூருக்கு அருகிலுள்ள நடுத்திட்டு என்னும் சிற்றூரில் 11.07.1925 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். இவருக்குப் பெற்றோர் இட்ட பெயர் அரங்கநாதன்.

பள்ளி இறுதி வகுப்பை முடித்த அரங்கநாதன், தருமபுர ஆதீனத்தில் 1944ஆம் ஆண்டு எழுத்தர் பணியில் சேர்ந்தார். 1945–48இல் தமிழ் கற்று வித்துவான் ஆனார்.

அத் திருமடத்தின் 25ஆவது பட்டமாக வீற்றிருந்த தவத்திரு சுப்பிரமணிய தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாச்சாரிய சுவாமிகள், அரங்கநாதனைத் துறவுக்கு ஆட்படுத்தி கந்தசாமித் தம்பிரான் ஆக்கினார்கள்.

1945ஆம் ஆண்டு தருமபுர ஆதீனத்தின் கட்டளைத் தம்பிரானாக நியமனம் பெற்றார். பின் 1949ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 5இல் ஆதீன இளவரசராகிய அவர், 1952 சூன் 16ஆம் தேதி அத் திருமடத்தின் தலைமைப் பொறுப்பேற்று, 45ஆவது குருமகா சந்நிதானமாக விளங்கினார். தம் பணிகளால் அடிகளாராகி, ஊர்ப் பெயர் இணைய, குன்றக்குடி அடிகளார் என்று மக்களால் சிறப்புடன் அழைக்கப்பட்டார்.

1966ஆம் ஆண்டு ``தமிழ்நாடு தெய்வீகப் பேரவை'' என்னும் அமைப்பினை ஏற்படுத்தினார். 1968இல் இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் 'திருக்குறள் உரைக்கோவை' நிகழ்ச்சியில் தொடக்கவுரை நிகழ்த்தினார். திருக்குறள் இந்திய நாட்டின் தேசிய நூலாக வேண்டுமென்று இவர் வலியுறுத்தினார். 1969இல் தமிழ்நாடு சட்டமன்ற மேலவை உறுப்பினராகப் பணியாற்றினார்.



1969 முதல் 1976 வரை தமிழ்நாடு தெய்வீகப் பேரவைக்கு அடிகளார் தலைமையேற்று அரும்பணிகள் பல ஆற்றினார். வெளிநாடுகள் பலவற்றுக்கும் சென்று வந்த அடிகளார், 1972இல் சோவியத் ஒன்றியத்தில் மேற்கொண்ட பயணத்தின் விளைவாகத் தோன்றியதுதான் குன்றக்குடி கிராமத் திட்டம். குன்றக்குடியை ஒரு முன்மாதிரி சிற்றூராக உருவாக்கியதன் விளைவாக குன்றக்குடி அடிகளார் எனப் புகழப் பெற்றார். 14.4.1995 அன்று இவர் இயற்கை எய்தினார்.

சிவகங்கை மாவட்டம், குன்றக்குடி தெற்கு ரதவீதியில் தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார் மணிமண்டபம், 12.03.2001 அன்று திறந்து வைக்கப்பட்டது.

பெருந்தலைவர் காமராசர் (1903–1975)

பெருந்தலைவர் காமராசர் அவர்கள் விருதுநகரில் 15.07.1903ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். காமராசருக்கு 6 வயது ஆகும்போது தந்தை குமாரசாமி காலமானார். அதனால் காமராசர் தொடக்கக் கல்விக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தார். வெள்ளையர்களை எதிர்க்கும் நோக்கில் அரசியலில் ஈடுபட்டார். காங்கிரசு அவருக்கு அடைக்கலம் கொடுத்து, அவரைத் தனது செல்லப்பிள்ளையாக ஈர்த்துக் கொண்டது.

திரு.எஸ். சத்தியமூர்த்தி அவர்களைத் தன் அரசியல் குருவாக ஏற்றுக் கொண்ட காமராசர், நாட்டுக்கு உழைப்பதற்காக இல்லற வாழ்வை மேற்கொள்ளலாமல் துறவிபோலவே கடைசி வரை வாழ்ந்தார்.

1930இல் நடைபெற்ற உப்பு சத்தியாகிரகப் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டு சிறை சென்றார். 1936இல் தமிழ்நாடு காங்கிரசு கட்சியின் செயலாளர் ஆனார். 1941இல் விருதுநகர் நகர மன்றத் தலைவர் ஆனார். 1946இல் விருதுநகர் சட்டமன்றத் தொகுதியின் உறுப்பினர் ஆனார். 1947 மற்றும் 1950இல் அகில இந்திய காங்கிரசு கட்சியின் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். 1952இல் விருதுநகர் நாடாளுமன்ற உறுப்பினரானார்.

13.04.1954இல் முதல் அமைச்சருக்கான தேர்தலில் காமராசர் வெற்றி பெற்று தமிழகத்தின் முதலமைச்சர் ஆனார். 1957இல் முதலமைச்சராக மீண்டும் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

1962 தேர்தலில் காங்கிரசு கட்சிக்குப் பின்னடைவு ஏற்பட்டது. காங்கிரசை வலிமைப்படுத்த காமராசர் மூத்த அமைச்சர்கள் பதவி விலகி கட்சிப் பணியில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற திட்டத்தை உருவாக்கி நேருவிடம் கொடுத்தார். அதுதான் `காமராசர் திட்டம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்தத் திட்டம் நடைமுறைக்கு வந்தபோது காமராசர் தன் முதலமைச்சர் பதவியைத் துறந்து கட்சிப் பணியாற்ற முன்வந்தார்.

அதன்பிறகு 1964 சனவரியில் நடந்த அகில இந்திய காங்கிரசு மாநாட்டில் காமராசர் இந்திய காங்கிரசுகட்சித் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். 1964 மே 27ஆம்

நாள் நேரு மறைந்தபொழுது இந்தியாவின் எதிர்காலமே கேள்விக்குறியானது. காமராசர் புத்திக்கூர்மையுடன் செயல்பட்டு, புதிய பிரதமராக லால் பகதூர் சாஸ்திரியைத் தேர்ந்தெடுத்தார். சாஸ்திரிக்குப் பிறகு அடுத்த பிரதமர் யார் என்ற கேள்வி எழுந்தபோது காமராசர் இந்திரா காந்தியைச் சுட்டிக் காட்டினார். இந்திரா காந்தி பிரதமர் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றார்.

1967இல் நடைபெற்ற பொதுத்தேர்தலில் யாரும் எதிர்பார்க்காத வகையில் காமராசர் தோல்வியடைந்தார். பேரறிஞர் அண்ணா ஆட்சிக்கு வந்தார். அதன் பிறகு நாகர்கோவில் பாராளுமன்றத் தொகுதியில் நடைபெற்ற இடைத் தேர்தலில் காமராசர் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்றார்.

பெருந்தலைவர் காமராசர் அவர்கள் தமிழ்நாட்டில் முதலமைச்சராக இருந்த ஒன்பது ஆண்டுக்காலத்தில் சிற்றூர்கள்தோறும் தொடக்கப்பள்ளிகளைத் தொடங்கிவைத்து, மதிய உணவுத் திட்டத்தை ஆரம்பித்து, கல்வி வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டார்.

தமிழ்நாட்டில் பல்வேறு மாவட்டங்களில் அணைகள் கட்டி விவசாயத்தில் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தினார்.

காமராசர் 2.10.1975ஆம் ஆண்டு இயற்கை எய்தினார். தான் வாழ்ந்த 73 ஆண்டுகளில் 57 ஆண்டுகள் நாட்டுக்காக அரும்பாடுபட்டார். வாய்மை, தூய்மை, நேர்மை, தொண்டாற்றல் போன்றவற்றிற்கு இலக்கணமாகத் திகழ்ந்ததால் 'கர்ம வீரர்' எனவும் 'பெருந்தலைவர்' எனவும் மக்களால் போற்றப்படுகிறார்.

சென்னை மெரினா கடற்கரை, காமராசர் சாலையில் அமைந்துள்ள பெருந்தலைவர் காமராசர் அவர்களின் திருவுருவச்சிலைக்கு அவரது பிறந்த நாளான சூலைத் திங்கள் 15ஆம் நாள் அன்று தமிழ்நாடு அரசின் சார்பில் ஆண்டுதோறும் மாலை அணிவித்து மலர்தூவி சிறப்புச் செய்யப்படுகிறது.

சென்னை கிண்டி காந்தி மண்டப வளாகத்தில் பெருந்தலைவர் காமராசர் நினைவகம், அமைக்கப்பட்டு 14.02.1976 அன்று திறந்து வைக்கப்பட்டது. பெருந்தலைவர் காமராசர் நினைவில்லம், 52, திருமலைத் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை17இல் அமைந்துள்ளது. பெருந்தலைவர் காமராசர் மணிமண்டபம் கன்னியாகுமரி மாவட்டம் கடற்கரைச் சாலையில் அமைக்கப்பட்டு 2.10.2000 அன்று திறந்துவைக்கப்பட்டது.

விருதுநகர் மாவட்டத்திலுள்ள பெருந்தலைவர் காமராசர் நூற்றாண்டு மணிமண்டபம் 1.3.2006 அன்று திறந்துவைக்கப்பட்டது. பெருந்தலைவர் காமராசர் நினைவு இல்லம், 45, சுலோச்சனா தெரு, விருதுநகரில் அமைந்துள்ளது.



சதாவதானி செய்குதம்பி பாவலர்(1874–1950)

சதாவதானி செய்குதம்பி பாவலர் அவர்கள் 1874ஆம் ஆண்டு ஜூலை 31ஆம் நாள் நாகர்கோவில் நகரை அடுத்த கோட்டார் இடலாக்குடியில் பிறந்தார். இலக்கண இலக்கியங்களை ஐயமுறக் கற்றுத் தேர்ந்த செய்குதம்பி, இனிய கவிதைகளைப் பிழையறப் புனையும் அளவுக்கு வல்லமை பெற்றார். அண்ணாவி அவர்கள் செய்குதம்பியின் ஆற்றலையும் தமிழ்ப் புலமையையும் கண்டு அவரின் கவிதைத் திறனை மலரச் செய்தார். இளம் வயதில் கருத்தாழம் மிக்க கவிதைகளை இயற்றி கவிபாடும் திறன் இருந்தமையால் அனைவராலும் பாவலர் என்று அழைக்கப்பட்டார்.

'தேவாமிர்த பிரசங்கக் களஞ்சியம்' என்ற பட்டம் சூட்டிச் சிறப்புச்செய்யப்பட்ட பாவலர் அவதான அருங்கலையிலும் சிறந்து விளங்கினார்.

கோட்டாறு பொன் அரிப்புத் தெருவிலுள்ள மாலிக் தீனார் பள்ளியின் முன்னால் அமைக்கப்பட்டிருந்த அலங்காரப் பந்தலில் 16 செயல்களைக் கொண்ட சோடாசாவதானம் நிகழ்ச்சியில், இலக்கியத்தில், இலக்கணத்தில், கணிதத்தில், சோதிடத்தில் இவையன்ன பிறவற்றில் பிறந்தெழுந்த வினாக்களின் இனந்தெரிந்து, விடை பகிர்ந்து வெற்றி வாகை சூடினார் பாவலர்.

ஒரே நேரத்தில் எட்டுப் பேர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விடை கூறும் ஆற்றல் படைத்தவர்கள் 'அஷ்டாவதானி' என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். அதேபோல் பத்துப்பேர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பவர்களுக்கு 'தசாவதானி' என்றும், நூறு பேர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பவர்கள் 'சதாவதானி' என்றும் போற்றப்படுகிறார்கள்.

1907ஆம் ஆண்டு மார்ச்சுத் திங்கள் 10ஆம் நாள் சென்னை விக்டோரியா நினைவு மண்டபத்தில் வித்துவான் கண்ணபிரான் முதலியார் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற 100 செயல்களைக் கொண்ட சதாவதான நிகழ்ச்சியில் சதாவதானம் செய்து சாதனை படைத்தார்.

நாஞ்சில் வளநாட்டில் தேசிய விடுதலை உணர்வூட்டும் பணியைப் பாவலர் அவர்கள் மேற்கொண்டார். பாவலர் அவர்களைக் காந்தியக் கொள்கைகள் கவர காங்கிரசு பேரியக்கத்தில் தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொண்டார். தீண்டாமை ஒழிப்பு, கதர் பிரசாரம், தேச விடுதலை போன்ற இயக்கங்களில் டாக்டர் எம்.இ.நாயுடு அவர்களின் தோளோடு தோளாகத் துணை நின்றார்.

1950ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரித் திங்கள் 13 ஆம் நாள் இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார். இவர் சீறாப்புராணத்திற்கு உரை எழுதி வெளியிட்டார். 'யதார்த்தவாதி', 'இஸ்லாமிய மித்திரன்' போன்ற இதழ்களை நடத்தினார்.

சதாவதானி செய்குதம்பி பாவலர் நினைவு மண்டபம், கன்னியாகுமரி மாவட்டம், நாகர்கோவில் இடலாக்குடி கோட்டாரில் அமைக்கப்பட்டு 29.04.1987அன்று திறந்து வைக்கப்பட்டது.

துறைசார் தூயதமிழ்ச் சொல்லரங்கம்

தமிழ்நாடு அரசு செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககம் மற்றும் கோவை, தூயதமிழ் இளைஞர் பாசறை இணைந்து இணையவழியில் நடத்திய ‘துறைசார் தூயதமிழ்ச் சொல்லரங்கம்’ 19.06.2021 காரிக்கிழமை மாலை 6.30 மணிமுதல் சிறப்பாக நடைபெற்றது.



சி.மணிகண்டன்

அமர்வில் தூயதமிழ் இளைஞர் பாசறையின் தலைவர் திரு.சி.மணிகண்டன் அவர்கள் வரவேற்புரை வழங்க, பாசறையின் தூயதமிழ் இளைஞர் ஏ.கிருபாகணேஷ் அவர்கள் தூயதமிழ் இளைஞர் பாசறையின் கடந்த ஓராண்டு செயற்பாடுகளை நோக்கவுரையில் எடுத்துரைத்தார்.

அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத்தின் பதிப்பாசிரியர் முனைவர் மா.பூங்குன்றன் அவர்கள் தொடக்கவுரையாற்ற, அகரமுதலித் திட்ட இயக்ககத்தின் இயக்குநர் திரு.தங்க.காமராசு அவர்கள் பிழையின்றித் தமிழை வெளிப்படுத்தும் முறையே தூயதமிழ் என்று சிறப்புரை வழங்கினார்.



க.முத்துவிக்னேஷ்

அமர்வில் செல்வன் க. முத்துவிக்னேஷ் தகவல் தொழில்நுட்பத்துறை சார்ந்த 10 தமிழ்க் கலைச்சொற்களை வழங்க, அவரைத்தொடர்ந்து செல்வன் த.தங்கமுத்து வணிகத்துறை சார்ந்த 10 தமிழ்க் கலைச்சொற்களை வழங்கினார்.

இருவரும் தமிழ்க் கலைச்சொற்களையும் அச்சொல்லாக்கங்களுக்கான விளக்கங்களையும் மனங்கொள்ளத்தக்க வகையில் எடுத்துரைத்தனர். இவர்கள் இருவரும் எடுத்துரைத்த தமிழ்க் கலைச்சொற்கள் குறித்தான தங்களது கருத்துகளை அமர்வில் கலந்து கொண்ட அறிஞர்களும் ஆய்வாளர்களும் வழங்கினார்கள்.

நிகழ்வில், நான் ஓர் இ.ஆ.ப. அகாதெமியின் இயக்குநர் திரு.தமிழ்இயலன் வாழ்த்துரை வழங்க, நிறைவாக, திரு. செ.மோகனபூபதி நன்றியுரை கூறினார்.

அமர்வை முழுவதுமாக திரு.த.தமிழ்ஆகாஷ் அவர்கள் தொகுத்து வழங்கினார்.

அமர்வில் நற்றமிழ் செ.வ இராமானுசன் உள்ளிட்ட பலர் பங்கேற்றதோடு, இலண்டன், தில்லி, கோவா, துபாய்.அமீரகம் போன்ற அயலகத்திலிருந்தும் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட தமிழார்வலர்கள் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர்.



த.தங்கமுத்து

தகவல்தொழில்நுட்பத்துறைசார் கலைச்சொற்கள்

1. **Blogger - வலைப்பதிவாளர்**

வலைப்பதிவில் பதிவுகளைப் (கட்டுரைகள், காணொலிகள், ஒளிப்படங்கள் போன்றவை) பதிவிடுபவரே வலைப்பதிவாளர்.

2. **Vlogger- நாளொளியாளர்**

ஒரு நாளில் நிகழும் நிகழ்வுகளைக் காணொலியாகத் தொகுப்பவரே நாளொளியாளர்.

3. **Operating System (OS) கருவியியக்கி**

ஒரு திறன் இயந்திரத்தை அல்லது கருவியை இயக்கப் பயன்படும் மென்பொருள்.

4. **Hashtag - சொற்குறி**

ஒரு சொல்லின் மூலம் பதிவிடப்படும் இடுகைகளைத் தொகுக்கப் பயன்படுவது.

5. **Spreadsheet - தரவித்தாள்**

தரவுகளைப் பிரித்தறியப் பயன்படும் ஒரு வகை மென்கோப்பு.

6. **Podcast - மின்னொலி**

இணையத்தில் பதிவேற்றப்படும் ஒரு வகை ஒலிக்கோப்பு.

7. **Presentation - விளக்கி**

ஒரு பொருண்மையைக் குறிப்புகளைக் கொண்டு விளக்கப் பயன்படும் ஒரு வகை மென்கோப்பு.

8. **Set top box - அலைப்பேழை**

தொலைக்காட்சி அலைக்கற்றைகளை முறைப்படுத்தும் ஒரு கருவி.

9. **iphone மீத்திறனி**

ஆப்பிள் நிறுவனத்தால் உருவாக்கப்பட்ட அதிகத் திறனுடைய ஒரு வகை கைப்பேசி.

10. **On the go adapter (OTG cable) மின்வழிவடம்**

இருவேறு கருவிகளுக்கு இடையே இணைப்பை ஏற்படுத்தும் மின்வடம்

வணிகத்துறைசார் கலைச்சொற்கள்

1)globalisation தராதலமாக்கல்

நம்முடைய தமிழ் இலக்கியத்தில் "தராதலமுதலுலகனைத்தும் " என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதில் தராதலம் என்பது பூமி என்று பொருள்படும். அதனால் globalisation என்பதற்கு இணையாகத் "தராதலமாக்கல்" என்ற சொல்லைச் சொல்லலாம்.

2) Branch - துணை நிலையம்

ஒரு நிலையத்தை மையமாகக் கொண்டு அதன் துணையுடன் செயல்படக்கூடிய நிலையத்திற்கு ஆங்கிலத்தில் Branch என்று சொல்லப்படுகிறது. எனவே இதற்கு இணையான சொல்லாகத் துணை நிலையம் என்ற சொல்லைச் சொல்லலாம்.

3) mercantile நற்றுறவோர்

Mercantile என்பது வணிகம் செய்யக் கூடியவர்களைக் குறிப்பதாக இருக்கிறது. சங்க காலத்தில் தமிழர்கள் நல்ல ஒரு உறவோடு வணிகம் செய்தார்கள். அதனால் இதற்கு "நற்றுறவோர் " என்கிற சொல்லை வழங்கி இருக்கிறேன்.

4) organize செயல்திறமூட்டு

Organize என்பது ஒரு செயலுக்கான வழிகாட்டுதலாக ஒரு திறனை ஊட்டுவது என்று பொருள். எனவே இதற்கு இணையான சொல்லாகச் "செயல்திறமூட்டு " என்ற சொல்லினை வழங்கியிருக்கிறேன்.

5) patronage ஆனாயமைப்பு

Patronage என்பது வணிகத்தின் ஒரு அமைப்பு என்று பொருள். எனவே இதற்கு "ஆனாயமைப்பு" என்ற சொல் வழங்கப்பட்டது. இதில் ஆனாயம் என்பது வலை என்று பொருள்.

வணிகம் என்பது ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்ட ஒரு வலை போன்ற அமைப்பை உடையது. எனவே இதற்கு ஆனாயமைப்பு என்ற சொல்லை வழங்கி இருக்கிறேன்.

6) Estimate - கருத்தளவு

Estimate என்பது வணிகத்துறையில் ஒரு கருத்தின் அடிப்படையில் அளவிடல் ஆகும். எனவே இதற்குக் "கருத்தளவு" என்ற சொல்லை வழங்கியிருக்கிறேன்.

7) pivotal முகரிப்பு

Pivotal என்பது வணிகத்துறையில் important என்ற பொருளைத் தருவதால் இதற்கு "முகரிப்பு " என்று வைத்திருக்கிறேன். முகரிப்பு என்பது முகாமை என்று பொருளாகும். இதனால் அதற்கு இணையான சொல்லாக "முகரிப்பு " என்று வழங்கி இருக்கிறேன்.

8) System கட்டுருக்கல்

System என்பது வணிகத்துறையில் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டது. எனவே இதற்குக் "கட்டுருக்கல்" என்ற சொல்லை வழங்கியிருக்கிறேன்.

9) Expand அகைதல்

Expand என்பது வணிகத்துறையில் ஒரு நீட்டிப்பைக் குறிப்பதாக இருப்பதால் இதற்கு அகைதல் என்று வழங்கி இருக்கிறேன். அகைதல் என்றால் நீட்டிப்பு என்று பொருள். அதனால் இதற்கு இந்தச் சொல்லை வழங்கியிருக்கிறேன்.

10) Invoice விலைப்பட்டி

Invoice என்பது வணிகத்தில் வாங்கிய பொருளின் விலைகளைப் பட்டியலிடுவதாக இருக்கிறது. எனவே இதற்கு "விலைப்பட்டி" என்ற என்ற சொல்லைச் சொல்லலாம். ■

அறிய வேண்டிய அரிய செய்தி -14

நீரொழிய பாலுண் குருகு!

குருகு என்பது எகினம் (அன்னம்) எனப்படும் பறவை வகை. கிளியைப் போல் கூண்டில் அடைத்து வளர்க்கப்படவில்லையெனினும் புறா போன்று இப்பறவை தூது அனுப்பப் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதாக இலக்கியங்களில் பல இடங்களில் குறிப்புகள் பதிவாகியுள்ளன. அந்த அளவில் மக்களோடு தொடர்புள்ள பறவை இது.

அப்பறவைக்குப் பாலை வைத்ததாகவும் ஆனால் அது பாலிலுள்ள நீரை நீக்கிப் பாலை மட்டும் அருந்தியதாகவும் குறிப்புள்ளது. அவ்வாறு நீரை நீக்கிப் பாலை மட்டும் அருந்த முடியுமா? இது முழுவதும் கற்பனையாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதே பலரின் கருத்து.

பேராசிரியர் நன்னன் ஒருமுறை ஒரு கருத்தைத் தன் வகுப்பறையில், “வாத்து போன்ற நீர்ப்பறவைகள் நீரில் நீந்தும்போது, தன் அலகால் நீரைக் கொழித்துக்கொண்டு நீந்தும். நீரிலுள்ள சிறுசிறு பூச்சிகள், புழுக்கள் தன் அலகுக்குள் நிறைந்தவுடன் நீரை வெளியேற்றிவிட்டு, புழுப்பூச்சிகளை உண்ணும். அத்தகைய வாத்தைக்கூட நாலடியாரின் ஆசிரியர் உவமையாகக் கூறியிருக்கலாம். ஆனால் சற்றும் அறிவியலுக்குப் பொருந்தாத ஒரு செய்தியாக அன்னம் நீரை நீக்கிப் பாலை அருந்தியது என உவமைக் கூறியிருக்கிறார்” என்று கூறினார்.

அப்போது முதுகலை பயின்றுகொண்டிருந்த நான், ஒரு கருத்தைக் கூறினேன். வகுப்பறைக் கலந்துரையாடலின் போது அக்கருத்துப் பெரிதும் மாணவர்களிடையே ஆரவாரத்தோடு வரவேற்கப்பட்டது. பேராசிரியர் நன்னன் அவர்களும் அதை வரவேற்று அதில் உண்மையிருக்கலாம் என்று கூறினார். அதையே சற்று விளக்கி இங்கு முன்வைக்கின்றேன்.

பொதுவாக, பறவைகள் நீருணவை மிகுதியாகப் பருகுவதில்லை. நீர்வேட்கையின் பொருட்டு ஒரிரு விழுங்கு நீரைப் பருகுமே தவிர, குழந்தைகள் பாலுண்பதைப் போலும் பாலூட்டி இனங்கள் போலும் பாலையோ நீரையோ பருகுவதில்லை. அதன் உடலமைப்பில் நீரைப் பருகுவதற்கும் சிறுநீர் போவதற்கும் சிறுநீரகங்கள் இல்லை என்பதையும் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு அவை நீரைப் பருகினால், அந்த எடையோடு பறக்கவும் முடியாது.

தூதுக்குப் பயன்படுத்தும் பறவைகட்குப் பால் பழங்களைக் கொடுத்துப் பழக்கியிருப்பர். பாலைப் பருகியதா என்பதே இங்கு முதற்கேள்வி. அன்னம் போன்ற நீர்ப்பறவைகட்கு மீன், தவளை போன்ற சிறுசிறு நீர்வாழ் உயிரினங்களே உணவாகும். புளிம (அமில) நீர்மங்களே சுரந்து அவற்றைச் செரிக்கச்செய்யும் என்பதே அறிவியல் உண்மை.

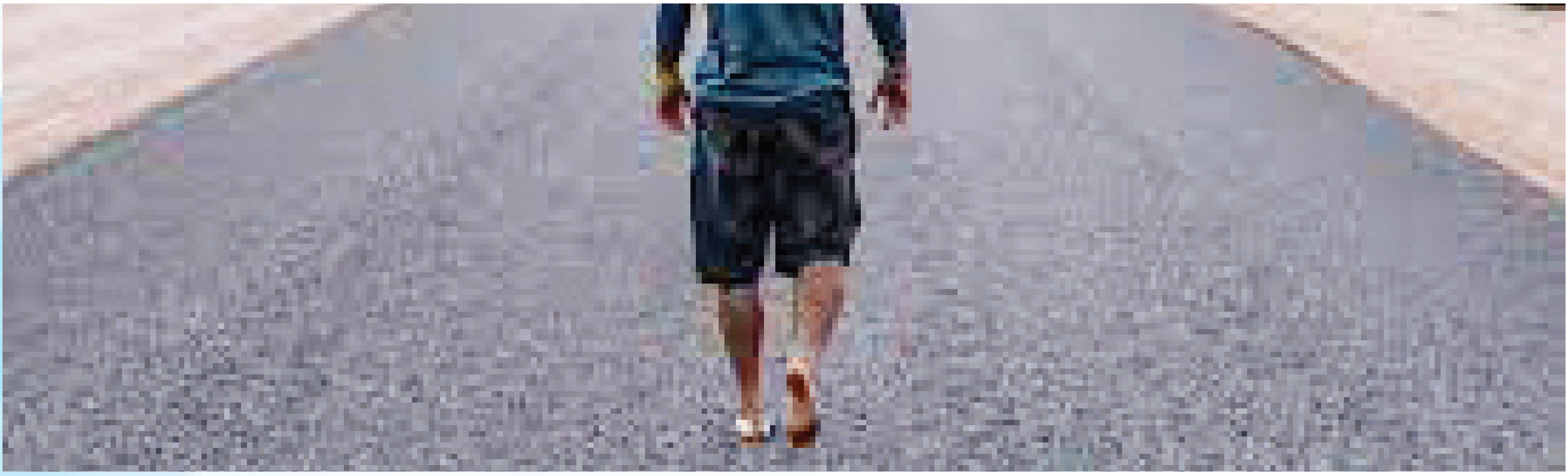
அன்னத்தைப் பழக்குவோர் கிண்ணத்தில் பாலை ஊற்றி அன்னத்தின் அலகைப் பாலில் நுழைத்தும் இருக்கலாம். அதன்வழி அன்னத்தின் அலகில் தங்கியிருக்கும் உமிழ்நீர் பாலில் கலந்து பால் திரிந்து திரிதிரியாகிப் போயிருக்கலாம். பேராசிரியர் நன்னன் கூறிய வாத்தின் பண்புபோல் அன்னமும் திரிந்த பாலின் திரள்களை மட்டும் உட்கொண்டுவிட்டு நீரை அலகின் வெளியே விட்டிருக்கலாம். அதனால் இறுதியில் கிண்ணத்தில் தெளிந்த நீரே மிஞ்சியிருக்கலாம்.

இதைக் கண்டு வியந்தவர்கள் இதையே இலக்கியத்தில் பதிவுசெய்திருப்பர். பெரும்பாலும் உவமைகளைக் கையாளும்போது கற்பனைச் செய்திகளைப் பதிவுசெய்ய முன்வரமாட்டார்கள். எனவே, நாலடியாரின் பாடலை இந்தக் கண்கொண்டு மறுவாசிப்புச் செய்து மகிழலாம்.

“கல்வி கரையில கற்பவர் நாள்சில
மெல்ல நினைக்கின் பிணிபல தெள்ளிதின்
ஆராய்ந் தமைவுடை கற்பவே நீரொழிய
பாலுண் குருகின் தெளிந்து”

நாலடியார் : 135

முனைவர் மா.பூங்குன்றன்,
பதிப்பாசிரியர், அகரமுதலி இயக்கம்



குறுநடை பயில்வோம்! குறைவில்லா உடல்நலம் பெறுவோம்!!

மருத்துவர். **பா.இரா. செந்தில்குமார்**
துறைத்தலைவர் (பொறுப்பு), உடல் தத்துவம் துறை,
தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம், தாம்பரம் சானடோரியம், சென்னை.

சித்த மருத்துவத்தில் தேரையர் சித்தர் பிணியணுகா விதியாக, நோய் வராமல் தடுக்க "நண்புபெற உண்டபின் குறுநடையும் பயில்வோம்" என உரைக்கின்றார். அதாவது உணவு உடலுடன் உறவாகும் வண்ணம் உண்ட பின், சிறியதொரு நடை பயிலுதல் உடலுக்கு உரமளிக்கும் என்று உறுதியளிக்கின்றார். மேலும்,

"....................................... நடை கொள்ளிற்

பலபரவு மெய்யிறுகும் பன்னத் துலங்குபசி

யுண்டாங் கபவாத மோடுவலி சூலையும்போம்

பண்டா மலமிறங்கும் பார்"

என்னும் சித்த மருத்துவ நூலான 'பதார்த்தகுண சிந்தாமணி'யின் வரிகள், நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டால் உடல் இறுகி பலம் பெறும், நல்ல பசியுண்டாகும், அதிகரித்த உடல் தாதுக்களான கபம் மற்றும் வாதம் ஆகியன குறைந்து உடல் வலி போகும், மலச்சிக்கல் தீரும் என உரைக்கின்றது.

இன்றைய நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளும், தரவுகளும் நடைப்பயிற்சியின் மருத்துவப் பயன்களைப் பட்டியலிடுகின்றன. ஒரு நாளைக்கு இருபது நிமிட நடைப் பயிற்சி, அதாவது ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டரை மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது 30சதவீதம் இதயம் தொடர்பான நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு உதவுவதாக அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



நடைப்பயிற்சி இதயத்துடிப்பு மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரித்து, இதயத்தின் இயக்கத்தினை மேம்படுத்துகின்றது. இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் திறம் பெற்ற செயல்பாட்டினால் VO2max என்னும் உடல்தசைகளில் உயிர்க்காற்றின் (Oxygen) பயன்பாடும் அதிகரிக்கின்றது. மேலும், நடைப்பயிற்சி நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்ற வாழ்வியல் நோய்களையும் (Life style disorders) கட்டுக்குள் வைத்திட உதவுகின்றது.

இயல்பாகவே,தொடர் உடற்பயிற்சி புற்று நோயினைத் தடுக்க வல்லது. சமீபத்திய அமெரிக்க பல்கலைக் கழக ஆய்வுகளின்படி, நடைப்பயிற்சி அதிகளவு மேற்கொள்ளாத பெண்களைக்காட்டிலும், தினந்தோறும் தொடர்ச்சியாகக் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் பெண்கள் 14 சதவீதம் பேருக்கு மார்பகப்புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவாகவே உள்ளதாகத் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும், உடல் பருமனான மற்றும் ஹார்மோன் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் பெண்களுக்கு நடைப்பயிற்சி மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் ஒரு அரணாக விளங்குகின்றது.

இன்று மூட்டுவலி(Arthritis), முதுமையின் தவிர்க்க முடியாத உடல் பிரசனையாக உருவெடுத்திருக்கிறது. இச்சூழலில், தினந்தோறும் இருபது நிமிட நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்வது மூட்டுக்களில் இரத்த ஓட்டம் மற்றும் உயவு திரவங்களின் சுரப்பினை

அதிகரித்து, எலும்பு முருந்துகளுக்கான ஊட்டத்தினைப் பெற்றுத்தந்து, எலும்புகளின் தேய்மானத்தைக் குறைக்கின்றது. மேலும், கால் மற்றும் வயிற்றுத் தசைகளுக்கும் வலுசேர்க்கின்றது.

நீங்கள் கைகளை உயர்த்தி நடக்கும் பழக்கமுள்ளவராக இருக்கும்பட்சத்தில், உங்களின் உடல் எடையானது மற்ற உடல் தசைகளுக்கு மடைமாற்றம் செய்யப்பட்டு, மூட்டுத் தசைகளை இலகுவாக்கி வலியைக் குறைக்கின்றது. எழுபது முதல் எண்பது வயதிற்கும் மேற்பட்ட பெரியவர்கள் தொடர் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வதினால் அவர்கள் உடல் அளவில் முடங்கிப் போகாமல் அவர்தம் பணிகளை அவர்களே செய்து கொள்ள நடைப்பயிற்சி ஊக்கமளிப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இன்றைய இயந்திரமயமான வாழ்வியல் சூழலில், Obesity என்கின்ற உடல் பருமன் அல்லது அதிதூலநோய் மருத்துவத் துறைக்கு ஒரு பெரும் சவாலாக உருவெடுத்திருக்கின்றது. நடைப்பயிற்சி, உடல் பருமன் நோய்க்கு ஒரு எளிய தீர்வாக அறியப்படுகின்றது. முறையான நடைப்பயிற்சி உடலிலுள்ள அதிகப்படியான உடல் கொழுப்பு (Body fat) மற்றும் உடல் பருமன் குறியீட்டைக் (Body Mass Index) குறைத்து உடல் எடையினைக் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றது. ஒருநாளைக்கு 30 நிமிடம் மேற்கொள்ளும் தொடர் நடைப்பயிற்சி ஏறக்குறைய 200 கலோரி ஆற்றலை எரித்து உடல் பருமனைக் குறைக்கின்றது. மேலும், உடல் பருமனுக்குக் காரணமான 30க்கும் மேற்பட்ட அதிதூலநோய் மரபணுக்களின் (Obesity gene) செயல்திறனைக் குறைத்து, Obesity நோய் வராமல் பாதுகாக்கின்றது.



சொன்னால் நம்பமாட்டீர்கள், நடைப்பயிற்சி உங்களின் மன உணர்வுகளை, எண்ணங்களை மற்றும் கனவுகளையும் மாற்றியமைக்கும் வல்லமை கொண்டவை. நடைப்பயிற்சி ஒருவரின் எதிர்மறை எண்ணங்களைப் போக்கி, மனத்திற்கு உற்சாகத்தினையும், மன உறுதியினையும் அளிக்கின்றது.

உடற்பயிற்சிக்கூடத்தில் உள்ள 'Treadmill' என்னும் ஓடுபொறியில் நடப்பதினைக் காட்டிலும், நண்பருடனோ அல்லது உறவினரோடோ நல்லதொரு இயற்கையான சூழலில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது மன அழுத்தத்தினைப் போக்கி, மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

நாற்பத்தைந்து நிமிட கடுமையான உடற்பயிற்சினால் வெல்லக்கூடிய மனஉளைச்சலை, பத்து நிமிட எளிமையான நடைப்பயிற்சி மூலம் வெல்லலாம் என்கின்றார்கள் மனநல மருத்துவர்கள்.

'வயசாயிடுச்சு எல்லாம் மறந்து போகுது' என்னும் முதியோரின் புலம்பலை முறியடிக்கும் புத்துணர்வுமருந்து நடைப்பயிற்சி. நாள்தோறும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் 60 முதல் 70 வயதிற்குட்பட்ட பெண்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், அவர்களின் நினைவாற்றல் மேம்படுவதுடன், பழைய நினைவுகளும் குன்றாமலிருப்பது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

மேலும், முதுமையினால் வரக்கூடிய Alzheimer's and Dementia போன்ற நினைவுப்பிறழ்வு நோய்களினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க நடைப்பயிற்சி உதவுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இன்றைய கொரோனா காலக்கட்டத்தில், நோய் எதிர்ப்புத் திறன் என்பது உயிர்க்கவசமாகக் கருதப்படுகின்றது. நாள்தோறும் குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள் நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்பவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரித்து, அவ்வப்பொழுது நாம் அவதிப்படும் சளி மற்றும் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படுவது 43 சதவீதம் குறைகின்றது எனத் தரவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும், குறைந்த காலத்தில் நோய் நிலையிலிருந்து குணம் பெறுவதற்கு நடைப்பயிற்சி உதவுவதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

நடைப்பயிற்சி என்பது எளிமையானதொரு உடற்பயிற்சி. நாம் எந்தச் சூழலில் இருக்கின்ற போதிலும், பொருட்செலவின்றி எந்த நிலையிலும் ஒருவர் நடைப் பயிற்சியைத் தனக்கு உகந்த நேரத்தில், விருப்பப்பட்ட கால அளவு மேற்கொள்ளமுடியும் என்பது இப்பயிற்சியின் சிறப்பு.

ஒன்றாம் அகவையில் தாய், தந்தை, சுற்றம் சூழ கற்ற நடைப்பயிற்சி என்றென்றும் உங்களின் உடல் நலனுக்கு உற்ற நண்பனாக உடனிருக்கும் ஒரு எளியதொரு உடற் பயிற்சி என்பதனை யாரும் மறுக்கமுடியாது. இனிவரும் காலங்களில், மருத்துவர் தனது மருந்துச்சீட்டின் இறுதியில், "ஒரு நாளைக்கு இருபது நிமிடம் நடக்கவும்" என்பதனை ஒரு மருந்தாக எழுதினாலும் வியப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை.

எனவே, "எனக்கு நேரமில்லை" என்று சாக்குப்போக்குச் சொல்லி, உங்களின் மருந்துவச் செலவினைக் குறைக்கும் உடல்நலம் தரும் நடைப்பயிற்சியினைப் புறந்தள்ளாதீர்கள். நமது அன்றாடப் பணிக்கிடையே நடைப்பயிற்சியை ஒரு இன்றியமையாத கடமையாகப் பின்பற்றுவோம். குறுநடையும் பயில்வோம், நோயில்லா நல வாழ்வினைப் பெறுவோம். நோயற்ற வாழ்வே, குறைவற்ற செல்வம்.